



Dieta wegańska + przykładowy

jadłospis

Dzień I

ŚNIADANIE	pudding chia z owocami i dodatkami	<ul style="list-style-type: none">- mleko sojowe 1 szklanka- nasiona chia 4 łyżki- kiwi 1 szt.- mango 0,5 szt.- otręby 1,5 łyżeczki- sezam 1 łyżeczka	Nasiona i otręby włożyć do miseczki, zalać napojem sojowym, odstawić do lodówki, by napęczniały. Owoce obrać, pokroić w kostkę, dodać do miseczki. Posypać nasionami sezamu.
II ŚNIADANIE	Owsiany deser	<ul style="list-style-type: none">- jabłko 1 szt.- płatki owsiane 2 łyżki- nasiona chia 1 łyżeczka- mleko migdałowe $\frac{3}{4}$ szklanki- migdały 1 łyżka- cynamon- syrop klonowy $\frac{1}{2}$ łyżeczki	Płatki ugotować w wodzie, ostudzić. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przełożyć do miski. Dodać nasiona chia, płatki owsiane, pokruszone migdały lub płatki migdałowe, mleko migdałowe, cynamon, syrop klonowy. Wszystko razem wymieszać.



			Odstawić, aż nasiona chia napęcznieją.
OBIAD	Zupa z soczewicy	<ul style="list-style-type: none">- soczewica 7 x łyżka- pomidory z puszki 1 x szklanka- cebula 0.5 x sztuka- czosnek 1 x ząbek- olej rzepakowy 1 x łyżeczka- kmin rzymski (nasiona) 2 x gram- pieprz cayenne 2 x szczypta- sól 2 x szczypta- pieprz czarny 2 x szczypta- kolendra 0.5 x łyżka- pestki dyni 1 x łyżka- natka pietruszki 1 x łyżka	Cebulę wraz z czosnkiem obrać, drobno posiekać. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na nim cebulę wraz z czosnkiem. Dodać kmin rzymski i pieprz kajeński, wymieszać. W razie potrzeby podlać lekko wodą. Soczewicę opłukać pod wodą. Do garnka przełożyć zawartość patelni, dodać soczewicę i zalać wodą (ok 300 ml na 1 porcję). Do zupy dodać pomidory z puszki. Gotować ok 15-20 minut. Doprawić kolendrą, solą, pieprzem. Posypać pestkami dyni i natką.
KOLACJA	Sałatka z ziemniakami i ciecierzycą	<ul style="list-style-type: none">- ciecierzycy z puszki 4 x łyżka- ziemniak 2 x sztuka- ogórek kiszony 2 x- por 0.25 x sztuka- olej rzepakowy 1 x łyżeczka	Ziemniaki obrać, umyć, ugotować z dodatkiem soli (użyć połowę ilości), ostudzić, pokroić w kostkę. Ciecierzycę odsączyć z zalewy. Ogórki kiszone pokroić w drobną kostkę.



		<ul style="list-style-type: none">- natka pietruszki 1 x łyżka- sól 2 x szczypta- pieprz czarny 1 x szczypta- papryka w proszku 1 x szczypta- pestki dyni 1 x łyżeczka	Por pokroić w półksiężycy i poddusić na patelni na rozgrzanym oleju. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić. Posypać natką pietruszki i pestkami dyni.
--	--	--	---

Dzień II

ŚNIADANIE	Borówkowa owsianka	<ul style="list-style-type: none">- płatki owsiane 6 x łyżka- siemię lniane 1 x łyżka- mleko sojowe 1 x szklanka- borówka amerykańska 3 x garść- orzechy włoskie 1 x łyżka	Płatki ugotować w napoju roślinnym. Orzechy pokruszyć. Siemię zmielić. Składniki połączyć, wymieszać
II ŚNIADANIE	Krem a'la nutella z fasoli	<ul style="list-style-type: none">- fasola czerwona z puszki 5 x łyżka- daktyle 5 x sztuka- kakao (proszek bez dodatku cukru) 2 x łyżeczka	Fasolę odsączyć z zalewy, opłukać pod wodą. Daktyle pokroić. Składniki umieścić w misie blendera i



		<ul style="list-style-type: none">- orzechy włoskie 2 x sztuka	zmiksować. W razie potrzeby dodać odrobinę wody. Posypać posiekanymi orzechami.
OBIAD	Cukinia faszerowana soczewicą	<ul style="list-style-type: none">- cukinia 1 x sztuka- cebula 0.5 x sztuka- soczewica 5 x- pomidor 1 x sztuka- czosnek 1 x ząbek- curry 2 x szczypta- pieprz cayenne 2 x szczypta- sól 2 x szczypta- pieprz czarny 1 x szczypta- koperek 1 x łyżka- olej rzepakowy 1 x łyżka- sezam (nasiona) 1 x łyżeczka	Cukinię umyć, przekroić wzdłuż długiego boku na pół i wydrążyć łyżką środek. Soczewicę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć cebulę, czosnek. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę i dodać na patelnię. Ugotowaną soczewicę dodać na patelnię, doprawić całość solą,



			pieprzem czarnym i kajeńskim oraz curry. Wymieszać farsz z koperkiem. Farsz przełożyć do łódek z cukinii. Całość zapiec w piekarniku nagrzanym do 180 st C przez 20 minut. Przed podaniem posypać nasionami sezamu.
KOLACJA	Tortilla z hummusem i warzywami	<ul style="list-style-type: none">- tortilla- placek z pełnego ziarna 1 x sztuka- hummus 3 x łyżeczka- papryka czerwona 0.5 x sztuka- rzodkiewka 2 x sztuka- rukola 1 x garść- pestki dyni 1x łyżeczka	Placek podgrzać na rozgrzanej patelni. Warzywa umyć, paprykę pokroić w słupki, rzodkiewki w plastry. Placek posmarować hummusem. Położyć rukolę i pokrojone warzywa, posypać pestkami dyni. Zwinąć w rulon.



Dzień III

ŚNIADANIE	Tofucznica z warzywami	<ul style="list-style-type: none">- tofu twarde 100 x gram- pomidor 1 x sztuka- papryka czerwona 0.25 x sztuka- cebula 0.25 x sztuka- olej rzepakowy 1 x łyżka- sól 1 x szczypta- pieprz czarny 1 x szczypta- szczypiorek 2 x łyżka- pestki dyni 1 x łyżeczka- 2 x chleb razowy kromka	<p>Warzywa umyć, pokroić w kostkę. Szczypiorek posiekać. Tofu rozdrobnić widelcem. Rozgrzać olej na patelni, podsmażyć tofu, aż się zrumieni. Następnie dodać warzywa. Przyprawić solą i pieprzem. Dusić, do czasu odparowania wody. Dusić, aż cała woda odparuje. Posypać szczypiorkiem i pestkami dyni. Podawać z chlebem.</p>
II ŚNIADANIE	Roladki z hummusem i papryką	<ul style="list-style-type: none">- tortilla- placek z pełnego ziarna 1 x sztuka- sałata lodowa 3 x liść	<p>Placek tortilli posmarować hummusem, nałożyć sałatę i pokrojoną w</p>



		<ul style="list-style-type: none">- papryka czerwona 0.25 x sztuka- szczypiorek 1 x łyżka- hummus 4 x łyżeczka	drobną kostkę paprykę. Doprawić i posypać szczypiorkiem. Placek zawinąć w rulon i pokroić na kawałki o grubości ok 2-3 cm.
OBIAD	Curry z ciecierzycą i ryżem	<ul style="list-style-type: none">- cukinia 0.5 x sztuka- pomidor 1 x sztuka- cebula 0.5 x sztuka- ryż brązowy 50 x gram- sól 1 x szczypta- pieprz czarny 2 x szczypta- curry 0.5 x łyżeczka- oliwa z oliwek 1 x łyżeczka- natka pietruszki 2 x łyżka- ciecierzycy z puszki 1 x szklanka	Cebulę obrać, pokroić w piórka. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Cukinię obrać, również pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej cebulę. Po chwili dodać pomidory i cukinię. Dusić, aż warzywa puszczą sok. Doprawić solą, pieprzem i curry. Pod koniec dodać odsączoną cieciorkę i natkę. W międzyczasie



			ugotować ryż wg instrukcji na opakowaniu. Ryż przełożyć na talerz, dodać zawartość patelni
KOLACJA	Grzanki z pomidorami i czosnkiem	<ul style="list-style-type: none">- chleb razowy 3 x kromka- oliwa z oliwek 1 x łyżka- pomidor 2 x sztuka- czosnek 1 x ząbek- sól 1 x szczypta- pieprz czarny 2 x szczypta- bazylia suszona	Kromki zrumienić na suchej patelni. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Wymieszać je z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą, pieprzem i bazylią. Każdą z kromek poleć oliwą, nałożyć pomidory.

Więcej gotowych jadłospisów znajdziesz na www.NUJA.pl